

# Aktuelles

Jetzt Crowdfunding unterstützen auf [www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm)

## Liebe Genoss\*innen,

Endlich, der **Grüncool** ist da! Ein klassisches und beliebtes Wintergemüse. Lasst es euch schmecken!

Hier ein Überblick über unsere anstehenden **Veranstaltungen**:

1. Am **Donnerstag, den 7.11.** findet um **18 Uhr** ein zweites Treffen zur **Ernteplanung** in der **Pomeranze** in Neukölln statt. Wir interessieren uns für euer Feedback zu den Kisten und wie wir sie noch bedürfnisorientierter gestalten können. Auch freuen wir uns über Anregungen zu neuen Sorten und Kooperationsideen für verarbeitete Produkte. Kommt vorbei!
2. Am **Samstag, den 9.11. von 10 bis 16 Uhr** heißen wir euch auf unserem Acker zum **Mitmachttag** willkommen. Wir werden viele Postelein pflanzen, Schwarzrettich ernten und Insektenhotels bauen. Bringt gerne eine Kleinigkeit für ein veganes Potluck mit und freut euch auf einen erlebnisreichen Tag im Grünen auf dem eigenen Acker!
3. Wir sind dieses Wochenende auch auf dem **Heldenmarkt** vertreten und freuen uns über euren Besuch am Infostand.
4. Winterzeit ist **Kinozeit!** PlantAge - der Verein hat eine Kinoreihe vorbereitet. Das erste Screening startet bereits am **Dienstag, den 12.11. um 19 Uhr!** Wir schauen uns gemeinsam "**Wild Plants**" an. Ein alternativer Film, der sehr künstlerisch kleine Projekte vorstellt, die sich für den Erhalt der Vielfalt von Wildpflanzen einsetzen. Dabei geht der Film richtig in die Tiefe: warum sind wilde Pflanzen für den Menschen wichtig und was bedeutet das für uns selbst? Ein eindrucksvoller, träumerischer Film, der zum Nachdenken anregt.

Wir haben die Hälfte unseres zweiten Fundingziels erreicht! Uns bleiben nun noch 12 (!) Tage, um das Ziel von **25.000€** zu erreichen. Leitet die Kampagne an euren Bekanntenkreis weiter - Freund\*innen, Bekannte, Familie, Nachbar\*innen. Für eine langfristige Sicherung des Gemüsebetriebes sind Investitionen von ca. 100.000€ notwendig. **Das Crowdfunding bietet die Möglichkeit uns auch ohne Eigentümer\*in zu sein, zu unterstützen.** Daher nutzt diese Gelegenheit, "Außenstehende" zu motivieren einen beliebigen Betrag zu spenden. [www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm)

Voraussichtlich am **7. Dezember** planen wir unsere **Jahreshauptversammlung**. **Dazu suchen wir noch einen möglichst günstigen Raum, der 150 Personen (oder mehr) Platz bietet.** Wir freuen uns über Hinweise an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm).

Liebe Grüße,  
Euer PlantAge-Team

TEILEN TEILEN \*\*\* [www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm) \*\*\* TEILEN TEILEN

# Rezept(e) der Woche

## **Knusprige Grünkohlchips**

Zutaten für eine Schüssel voll Chips:

12 Grünkohl Blätter

2 TL Salz

2 EL Hefeflocken

optional: 1 gepresste Zehe Knoblauch, Zitronensaft, Chili oder weitere Gewürze

Zubereitung:

Die Grünkohlblätter von ihrem Stiel befreien, in kleine Stücke rupfen und in einer Schüssel mit den Gewürzen gut „verkneten“.

Dann entweder für 3 Stunden im Dörrgerät trocknen oder auf 2 Backblechen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad 30 Minuten backen. Beim Backen im besten Fall alle 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Und ja, man braucht tatsächlich keinen Tropfen Öl, damit die Chips knusprig und köstlich werden.

## **Grüner Apfelkuchen Smoothie**

Zutaten für 1 Portion:

1 großen Apfel

2 reife Birnen (oder noch mehr Äpfel)

5 Datteln

5 Blätter Grünkohl

1/2 TL Zimt

1 TL Vanille

etwas Wasser (je nachdem welche Konsistenz ihr möchtet)

Zubereitung:

Jetzt wird's richtig kompliziert: alles in den Mixer werfen und mixen.

*Rezepte von **Pia Kraftfutter**: <https://kraft-futter.de/3-gruenkohl-rezepte>*

## **Gemüse-Infos: Grünkohl**

Lange kannte man ihn hier nur als zerkochte Matsche zu Würstchen.

Spätestens als Beyoncé 2014 einen Kale-Sweater (engl. Grünkohl) trug, schwappte der Grünkohl-Hype aus den USA zu uns und die winterfeste Kohlsorte wurde zum Superfood in Smoothies, Chips und Salaten. In Amerika gibt es eine Vielfalt wunderschöner Sorten in allen erdenklichen Farbschattierungen und Blattformen - zum Glück werden auch hierzulande immer mehr Sorten angebaut.

## Saison

November bis Februar

## Lagerung & Haltbarkeit

Grünkohl mag es kühl und leicht feucht: Am besten in ein angefeuchtetes Küchentuch gewickelt im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen. Wenn ihr nicht hinterherkommt: kurz blanchieren und einfrieren. Oder fermentieren.

## Zubereitungsarten

- **Roh:** zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasauce oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.
- **Fermentiert:** Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: wahnsinnig gesund.
- **Gekocht:** Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/ blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiterverwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Krautlasagne.
- **Pur:** Zum Pur-Genuss würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

## Strunk

Die Blattstrünke werden oft herausgeschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/hacken.

**Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).**



---

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

## OHNE MIST



### Ernte der Woche KW 45

Aus eigenem Anbau

- Grünkohl
- Möhren
- Kartoffeln
- Endiviensalat
- Asiasalat (auch als Wildsalat bekannt)
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- evtl. Fenchel

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei") - Golden

Unterstütze uns jetzt im Crowdfunding mit einem beliebigen Betrag und teile die Kampagne mit deinem Netzwerk!

TEILEN TEILEN +++ [www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm) +++ TEILEN TEILEN